



Jornal da ASSEMP

Porta-voz do Servidor

Associação dos Servidores Municipais da PBH | www.assemp.org.br | Edição 299 | Novembro de 2019



Saiba mais sobre conciliação e mediação



Página 3

Confira a agenda do IDCT para novembro



Página 4

Saúde mental no trabalho



Página 10

Como organizar sua vida financeira?



Página 10

O QUE VOCÊ ESTÁ ESPERANDO?

No dia 10 de outubro, data em que é celebrado o Dia Mundial da Saúde Mental, o psicólogo da Assemp Cássio Vianna ministrou uma palestra para servidores municipais a convite da PBH. Entre os vários pontos abordados pelo profissional (*veja mais detalhes na página 10*), Cássio falou do que cada um pode buscar fazer por si mesmo para evitar e/ou amenizar os efeitos nocivos do excesso de trabalho: investir na vida social, cultural e em atividades físicas.

Suprir essas necessidades é exatamente uma das missões da Assemp: proporcionar bem-estar físico e mental a seus associados por meio de atividades que estimulem o corpo, a memória, as relações sociais etc.

Neste outubro que se encerrou, além dos cursos, oficinas e atendimentos regulares, associados e servidores puderam aproveitar uma programação especial preparada pela Assemp em comemoração ao mês do servidor público.

Foi uma excelente oportunidade para

que muitos servidores e aposentados que ainda não conheciam o trabalho da Associação pudessem experimentar um pouco do que é fazer parte da entidade. Para aqueles que ainda não tiveram oportunidade, esta edição do jornal traz um breve resumo de tudo que aconteceu. Se depois de ler bater aquele arrependimento de não ter participado, fica o nosso convite: venha conhecer o mundo de benefícios que a Assemp tem a oferecer!

Boa leitura!

CHARGE

MESTREI VIM ATÉ AQUI SABER O SEGREDO PARA TER SAÚDE. QUALIDADE DE VIDA E BEM-ESTAR FÍSICO E MENTAL.

PODIA TER IDO DIRETO À ASSEMP!



DISSE O PENSADOR

Frases e pensamentos de grandes autores para estimular a reflexão e o debate de ideias

“A verdadeira riqueza não consiste em ter grandes posses, mas em ter poucas necessidades”.

Epíteto, filósofo grego

EXPEDIENTE



Associação dos Servidores Municipais
da Prefeitura de Belo Horizonte
Fundada em 1º/3/58

R. da Bahia, 1033 - 3º, 4º, 5º, 6º, 7º, 8º, 9º, 10º, 12º e 13º andares
CEP: 30.160-905 - Belo Horizonte - MG - (31) 3237-5000
www.assemp.org.br - assemp@assemp.org.br

Presidente de Honra - Dr. Celso Mello de Azevedo

Presidente - Anselmo Horta Nassif
Vice-presidente e diretor de patrimônio - Carlos Alberto de Oliveira
2ª vice-presidente - Maristela Teixeira de Oliveira
Diretor financeiro - Horaldo Oliveira Santos
Presidente do Conselho Administrativo - William Nagem
Presidente do Conselho Fiscal - Manoel Teixeira Cardoso

Jornal da ASSEMP - Órgão Informativo da ASSEMP
(31) 3237-5000 - jornaldaassemp@assemp.org.br
Gestor de Comunicação e Ouvidoria
Jornalista José Almir da Rosa - Reg. Prof.: MG 07771 JP



Berlim Comunicação - (31) 99135-8511
Texto e fotos - Vitor Moreira - Reg. Prof.: 14055/MG
Diagramação - Roberto Romanelli
Imagens de banco - br.freepik.com

Assempinho, o boneco mascote da ASSEMP,
é uma criação de Ricardo Sá
Impressão: O Tempo Serviços Gráficos - 2101-3807
Tiragem: 22.000 exemplares

Permitida a reprodução das matérias no todo ou em parte, desde que citada a fonte. As matérias assinadas não refletem necessariamente a posição da ASSEMP e são de inteira responsabilidade do autor.
A ASSEMP é uma entidade associativa, portanto, os serviços que oferece são exclusivos para seus associados.

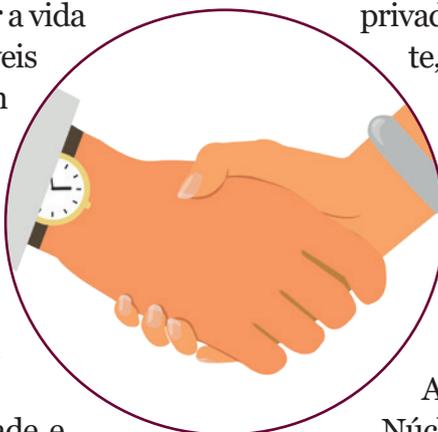


Conciliação e mediação como ferramentas de promoção da paz

Conflitos e desavenças podem assombrar a vida de muitas pessoas, gerando intermináveis processos judiciais que se desdobram em desconforto e insatisfação. Atualmente a tendência do Judiciário é a de promover e difundir a justiça restaurativa, com ações voltadas para a conciliação e mediação. Essas ferramentas podem ajudar a construir uma solução para seu conflito de uma maneira mais satisfatória a todos.

As vantagens passam por maior agilidade e rapidez na resolução do problema, com redução do custo financeiro e do desgaste emocional, possibilidade de resgate das relações sociais, com o restabelecimento de vínculos e por uma maior identidade com a solução do conflito, já que as partes envolvidas constroem juntas a solução.

O Departamento Jurídico da Assemp também acredita e investe na chamada justiça restaurativa. Exemplos bem sucedidos têm ocorrido na esfera administrativa (mediação de casos de menor potencial ofensivo na CGM) e no setor



privado (inventário, condomínio e, principalmente, questões de família envolvendo visitas, guarda e pensão).

Quando é possível uma composição amigável em um atendimento jurídico, a depender da natureza do conflito, o acordo pode ser encaminhado para homologação no Centro Judiciário de Solução de Conflitos e Cidadania (CEJUSC) do TJMG. Além disso, a Assemp possui convênio com o Núcleo de Mediação e Conciliação da OAB, alcançando significativos resultados, principalmente na área de família.

ATENDIMENTO

Venha buscar por essa nova era de promoção da paz através dos meios alternativos de resolução de conflitos disponíveis. Agende um horário para atendimento no Departamento Jurídico da Assemp pelo 3237-5040.

INFORME PUBLICITÁRIO

UMA NOVA OPÇÃO EM SEGUROS E COBERTURAS

joaf
CORRETORA DE SEGUROS

SEGURO AUTO
SEGURO DE VIDA
SEGURO VIAGEM
SEGURO RESIDENCIAL
CONSÓRCIOS
PREVIDÊNCIA PRIVADA

OPERAMOS COM + DE 30 SEGURADORAS

Solicite sua cotação

(31) 2514.5800
(31) 99586.9994
(31) 99923.4451

wilcler.bh@seguralta.com.br
joafservicos.com.br

JOAF / DIVULGAÇÃO

INFORME PUBLICITÁRIO

Colchão Terapêutico Personalizado
Magnético e Infravermelho longo

DIRETO DE FÁBRICA

Ortopedia Inteligente
Multicamadas, previne dores na coluna

Terapia Magnética
Previne câimbras, varizes e dormências.

Colchão Personalizado
Necessidades específicas e a diferentes biotipos.

Vibrotterapia e Energia Quântica
Vibrações nas regiões cervicais, lombar, coxas e panturrilhas, induz ao sono profundo.

Produto certificado
INMETRO ABNT
Garantia em qualidade

DESCONTO DE 20% PARA ASSOCIADOS
GANHE DE BRINDE CAMA BOX E TRAVESSEIRO.

Ligue Já
31 3023-0303

sono Ideal
colchões Terapêuticos

"Em paz me deito e logo pego no sono..." SI 4.8

SONO IDEAL / DIVULGAÇÃO

Centro de Capacitação Assemp/IDCT

Confira a agenda de cursos do mês de novembro

NOVEMBRO

DATA	CURSO
04 e 05	Curso Prático – Relatórios para o Encerramento do Exercício 2019 e Prestação de Contas
05 a 08	Reformulação, Atualização e Implantação - Atualização do Regimento Interno e Lei Orgânica
07 e 08	Novo Decreto do Pregão Eletrônico – Atualização do Pregoeiro, Equipe de Apoio e Assessoria Jurídica – com Certificação
18 e 19	Gestão das receitas públicas à luz da Lei de Responsabilidade Fiscal
19 a 22	A Fiscalização das Licitações Públicas Pelo Poder Legislativo
26 a 29	Dinâmica do Trabalho das Comissões: Elaboração e Tramitação no Processo Legislativo

*Valores especiais para associados

QUEREMOS OUVIR SUA OPINIÃO

Qual curso/palestra você gostaria que o Centro de Capacitação oferecesse?
Envie sua sugestão para: pedagogico.idct@asemp.org.br.

ENTRE EM CONTATO

Rua da Bahia, 1033 – 12º andar. Telefone: 3317-5757.

INFORME PUBLICITÁRIO

Sofá Renov.
lavagem a seco
LIMPEZA E IMPERMEABILIZAÇÃO DE ESTOFADOS

sofás e poltronas
cadeiras
tapetes
interior de veículos

aceitamos cartões de crédito e débito

(31)3046-4344 (31)9.85351020 [sofarenov](https://www.instagram.com/sofarenov)

SOFA RENOV / DIVULGAÇÃO

INFORME PUBLICITÁRIO

A OPÇÃO MAIS SEGURA DE PROTEGER O QUE REALMENTE IMPORTA PARA VOCÊ.

AS MELHORES SOLUÇÕES EM SEGUROS VOCÊ ENCONTRA AQUI!

CONDICÕES EXCLUSIVAS
PARCERIA DESDE 1996
ASSEMP
VICIA DE TUBO, A PARCERIDADE

- SEGURO AUTO
- SEGURO RESIDENCIAL
- SEGURO DE VIDA
- FINANCIAMENTO HABITACIONAL
- EMPRÉSTIMO CONSIGNADO
- PLANO ODONTOLÓGICO
- PLANO DE SAÚDE

CREDIBILIDADE E CONFIANÇA

31 3222-8776
31 98467-9845
navarroconsultoriaecorretora.com

NAVARRO CONSULTORIA E CORRETORA DE SEGUROS

NAVARRO / DIVULGAÇÃO

Mês do Servidor Público 2019

Confira as atividades especiais que movimentaram a Assemp em outubro

O mês do servidor público foi celebrado na Assemp com uma programação muito especial! Foram duas semanas de eventos, com mais de 30 atividades e um total de 1.000 participações, aproximadamente. Foram sor-

teados cerca de 100 brindes, além de 25 cartões supermercado.

A Assemp agradece a todos que prestigiaram e também aos parceiros que colaboraram com os brindes: Unimed, Uniodonto, Navarro

Consultoria e Corretora de Seguros, Berlim Comunicação, Óticas Diniz, Joaf Corretora de Seguros, Reabilitar, RR Contabilidade, Clínica Tetê Araújo, Restaurante Feijão, Mega Ploter, The Best e Uninter.

FOTOS: GETERSON RANDOW, PATRICK RIBEIRO, RENÉ FILIPE, RÔMULO PAIM E VITOR MOREIRA



Fala do Presidente e sorteio de cartões supermercado



Lançamento do livro Mochila de Perguntas



Painel Unimed



Quick massage - Especial Dia do Professor



Dança mix



Oficina de xadrez



Roda de conversa: direitos dos idosos



Mostra de dança afro e brasileira



Desafio da fraternidade



Café filosófico sobre suicídio



Lian gong



Paralelo música-literatura



Design de sobrancelhas



Apresentação do coral Turnê Canto e Vida



Atendimento jurídico



Atendimentos de massagem em locais de trabalho da PBH



Desfile de moda



Circuito de medicina chinesa



Baile com música ao vivo



Bingo com prêmios especiais



Oficina Memória em Ação



Apresentação de mantras



Apresentação de teatro musical *Só...Matissando*



Oficina de Reiki



Café com música



Associada vencedora da promoção Momento Selfie (as demais fotos estão nas mídias sociais da Assemp)



Presidente Anselmo faz a entrega do prêmio a uma das ganhadoras, Luciene Rocha

GANHADORES DO SORTEIO VIRTUAL

- Antônio R. P. F. - final do BM 28-2
- Maria R. de P. G. - final do BM 99-0
- Angela de O. R. R. - final do BM 51-9
- Eduardo M. de F. T. - final do BM 12-8
- Maria C. S. P. B. - final do BM 27-1
- Marta H. P. A. - final do BM 07-3
- Ana L. R. B. N. - final do BM 03-3
- Gesiene A. C. R. - final do BM 14-3
- Alayda R. de O. - final do BM 33-8
- Juliana M. M. - final do BM 13-6
- Maria E. X. G. - final do BM 45-3
- Aline M. de S. L. - final do BM 40-6
- Cláudia do E. S. - final do BM 96-2
- Cristina da C. C. S. - final do BM 42-9
- Fábio L. - final do BM 77-9
- Luciene G. R. - final do BM 75-8

Ganhadores do sorteio virtual, que envolveu todos os associados. Os demais prêmios foram sorteados presencialmente. Os ganhadores têm até o dia 28/11 para retirar seus prêmios na sede da Associação.



Exposição de Artes da Assemp!

De 25/11 a 06/12

6º andar (sala Multimídias e ateliê de artes)
e 5º andar (recepção e sala de reuniões)

Informações:
Secretaria do NCSC
3237-5008/5009

Unimed-BH.

Pelo 6º ano consecutivo, a melhor entre as maiores do Brasil.

Nota máxima no IDSS.

Pelo 6º ano consecutivo, a Unimed-BH foi reconhecida como **a melhor entre as maiores operadoras de saúde do Brasil**. Este ano, a nossa conquista foi ainda maior: pela primeira vez recebemos **nota máxima no IDSS** - Índice de Desempenho da Saúde Suplementar, divulgado pela ANS*.

Esse é o resultado de um investimento contínuo em **inovação**, em **estrutura de atendimento** e também do compromisso assumido por nossos médicos cooperados, colaboradores e parceiros em **cuidar da vida**. Porque cada cliente merece o máximo de nós.

Melhor a cada ano porque faz melhor a cada dia.

*Dados do Índice de desempenho de Saúde Suplementar (IDSS), ano base 2017, divulgados em 16/9/2019, pela Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS).

Unimed 
Belo Horizonte

Saúde mental no trabalho

Psicólogo da Assemp ministrou palestra para servidores municipais

No dia 10 de outubro foi celebrado o Dia Mundial da Saúde Mental. A convite da Secretaria Municipal de Planejamento, Orçamento e Gestão da PBH, o psicólogo da Assemp Cássio Vianna ministrou uma palestra para os servidores abordando o tema sob a ótica do trabalho.

Cássio explicou a importância que o trabalho possui na construção da identidade e das relações sociais



samos ser mais humanos do que os atuais discursos de alta performance aos quais estamos presos”, pontuou.

Segundo o psicólogo, muitos dos casos de adoecimento mental atendidos na Assemp têm sua gênese no ambiente de trabalho, especialmente entre servidores da Educação.

“A escola, hoje, é o espaço de convergência de todas as mazelas sociais”, analisou.

HÁ SOLUÇÕES?

Segundo Cássio, a literatura especializada indica alguns caminhos: enquanto o empregador pode investir em trei-

namentos de equipe, ergonomia, clima organizacional e campanhas de saúde, o próprio indivíduo deve dedicar-se

mais à sua vida social, cultural e, principalmente, à prática de atividades físicas regulares.

Você consegue poupar?

Palestra na Assemp deu dicas de como ter uma vida financeira mais equilibrada

Dados do Serasa apontam que o Brasil possui 63 milhões de inadimplentes, ou seja, pessoas com dívida em atraso. Como mudar essa realidade e alcançar uma vida financeira equilibrada? Segundo o consultor Wilcler Diniz, que ministrou durante o Mês do Servidor na Assemp a palestra “Economizar e poupar: difícil, mas não impossível”, o único caminho é a mudança de hábitos. “A maioria das pessoas está presa em um círculo vicioso que não as permite poupar”, avalia.

Para quebrá-lo, explica Wilcler, a pessoa precisa estabelecer uma meta/motivação – reformar a casa, fazer uma viagem, poupar para a aposentadoria – e começar devagar, degrau por degrau. “Inicie com uma meta factível, de 5% de sua renda, por exemplo”, detalha.

O consultor também apresentou aos associados a estratégia 20/50/30: destinar 20% da renda para prioridades financeiras (pagar dívidas, fazer uma reserva de emergência, investir); 50% para



gastos essenciais (moradia, saúde, alimentação); e 30% para gastos menos importantes (TV a cabo, jantar fora, cinema).

CÍRCULO VICIOSO

- 1º salário/renda
- 2º gastos essenciais
- 3º outros gastos
- 4º sobrou?
- 5º poupança



CÍRCULO VIRTUOSO

- 1º salário/renda
- 2º poupança
- 3º gastos essenciais
- 4º sobrou?
- 5º outros gastos

O prazer da atividade física

Paixão por esportes foi decisiva na escolha de carreira de Shirley Furtado

Futebol, vôlei, queimada, basquete... quando criança, não havia esporte que Shirley Conceição de Paula Furtado não gostasse de praticar. Foi esse prazer pela atividade física que acabou a levando a se apaixonar pela dança e a escolher sua profissão: professora de Educação Física.

Graduada pela turma de 1969 na UFMG, Shirley ingressou na PBH dois anos mais tarde, conciliando as aulas na rede municipal com o cargo de professora também na rede estadual. “Comecei a dar aulas com 21 anos e sempre fui baixinha e magrinha. Nos primeiros dias alguns professores me confundiam com aluna”, relembra.

Ao todo foram 27 anos dedicados à Escola Municipal Tenente Manoel Magalhães Penido, no bairro Betânia. “Foi meu segundo lar. Mantenho contato com os amigos de lá



até hoje por meio de um grupo de WhatsApp. Estamos sempre nos encontrando e celebrando”, relata.



DESCOBRINDO A ASSEMP

Shirley vive sozinha há quatro anos, desde o falecimento do marido. Foi exatamente neste período difícil que uma amiga a levou para a Assemp. “Hoje passo mais tempo na Associação do que em

casa. Não me vejo sem a Assemp mais”, conta a aposentada, que participa das atividades da terapia de grupo, dança mix, dança de salão, danças afro e brasileiras, pilates e yoga.



SOCIAL



A associada Maria Solange Gomes agradece a Deus e, juntamente com seus irmãos, familiares e amigos presta homenagem à sua mãe, Petrina, que completa 106 anos no dia 12 de novembro. Parabéns!!!



Esta saiu do fundo do baú! O associado Carlos Macedo (de branco) encontrou esta foto em seus arquivos de um antigo conselho fiscal da Beprem: Fábio Gomes, Alberto Vasconcelos, Josefina Pedrosa, Marilene Oliveira e Carlos Macedo Silva.



O pequeno Tiago Almeida Correa Filho, de dois anos, veio visitar a Assemp com a mamãe, a associada Weliliete Correa, e aproveitou para se divertir na biblioteca.



A Stefany, de nove anos, é sobrinha do Patrick Ribeiro, funcionário do setor de Comunicação da Assemp, e também quis fazer sua foto no painel "Momento Selfie".

**ODONTOLOGIA**

Clinica geral, clareamento, ortodontia, implantes, próteses, odontopediatria, radiologia. Descontos p/ associados e familiares.
ANA LUÍSA – 99911-8196

REIKI

Tratamento de sintomas de dor, depressão, ansiedade, insônia. Relaxamento profundo. Desconto para associados. Próx. ao centro.
MARTA – 99827-8609 / 98216-8383

PASSEIO

Janeiro: Lambari Hotel e Fazenda. Piscinas e jantares temáticos, música ao vivo, almoço na fazenda e no sábado chopp incluso.
WANDA – 3466-2621 / 99617-1147

EXCURSÕES

Nov: Campos do Jordão no Natal Luz (22 a 24) e Festival das Jabuticabas em Sabará.
Dez: viagem p/compras em Resende Costa 08/12
ANTÔNIA – 3496-2952 / 98908-1482

CONFEITARIA

Deixando sua vida mais doce com tudo de melhor que a confeitaria tem a oferecer.
Insta:@bemdeliciaconfeitaria.
99681-8958

TEXTOS E CONTEXTOS

Livro dos escritores Isidro Passos e Roberto Dornas. Textos, poesias, dicas de redação e como falar em público, letras da MPB. R\$75.
ISIDRO – 3444-8089

VENDE-SE

2 aptos de 1 quarto no clube CTC em Caldas Novas, c/ escritura e registro, faltando acabamento.
R\$95 mil à vista cada.
ANITA – 99389-6057

ALUGA-SE

Apto de 1 qto c/ armário, sala, cozinha e banheiro. Ed. Capri - R Bahia com Guajajaras. Bairro Lourdes
MARIA CARMEN – 3166-0531 / 99998-8820

REFORÇO ESCOLAR

Ensino fundamental 1º e 2º (todas as disciplinas). Preparação para concursos. Atendo a domicílio.
SANDRA – 2535-0010 / 98897-0462

VENDO LOTE

Condomínio Solar das Palmeiras, Esmeraldas. 1.091m², portaria 24h, vista permanente, fundos p/ área de preservação.
R\$150 mil.
GLAIDES – 98422-3849

EXCURSÕES

Cabo Frio: Feriado 15/11 - R\$410. Caldas Novas: 15 a 19/12 - R\$690. Réveillon Cabo Frio: 27/12 a 01/01 - R\$750.
MÉRCIA – 3423-7877 / 98650-0901

JAZIGO

Vendo jazigo nunca utilizado no Bosque da Esperança. Condomínio em dia, quadra das Acácias.
GIOVANA – 99783-5353

EXCURSÃO

Gramado-RS: 06 a 12 de janeiro/2020. Transporte aéreo c/ hospedagem no charmoso Hotel Casa da Montanha.
CELMA – 3464-1096 / 99271-1995

CALIGRAFIA

Faz-se caligrafia artística para casamento, formatura e certificado.
JANE – 99659-8425

VENDO

Lote plano e limpo de 525m² em condomínio fechado em Santa Luzia. R\$ 220 mil.
ANITA – 99389-6057

REGRAS PARA ANÚNCIOS

1. O anúncio gratuito deverá ser somente do associado (a).
2. Na seção Classificados serão veiculados somente serviços ou produtos de pessoas físicas (que sejam associados).
3. A inserção do anúncio está condicionada ao espaço disponível e será respeitada a ordem de chegada. Cada associado pode inserir, desde que haja espaço, no máximo dois anúncios.
4. Os anúncios devem ser enviados ou entregues na recepção até o dia 15 de cada mês, para que sejam analisados e publicados na edição do mês seguinte.
5. O anúncio não deve ultrapassar o espaço de 2cm x 6,5cm. Isso equivale a cerca de quatro linhas. Textos maiores serão reduzidos.
6. Caso ocorra qualquer reclamação a respeito do serviço publicado, o anúncio ficará impedido de ser veiculado novamente.
7. Todos os anunciantes deste jornal, a título gratuito ou oneroso, livremente divulgam seus produtos e serviços sem que haja intervenção da Associação. Cada um, com base na legislação vigente, se responsabilizará individualmente pelo produto ou serviço que comercializa. A ASSEMP, em hipótese alguma, se envolverá no processo negocial entre as partes, eximindo-se, portanto, da responsabilidade por ações ou omissões, culposa ou dolosamente, que porventura existirem.

PALAVRAS CRUZADAS

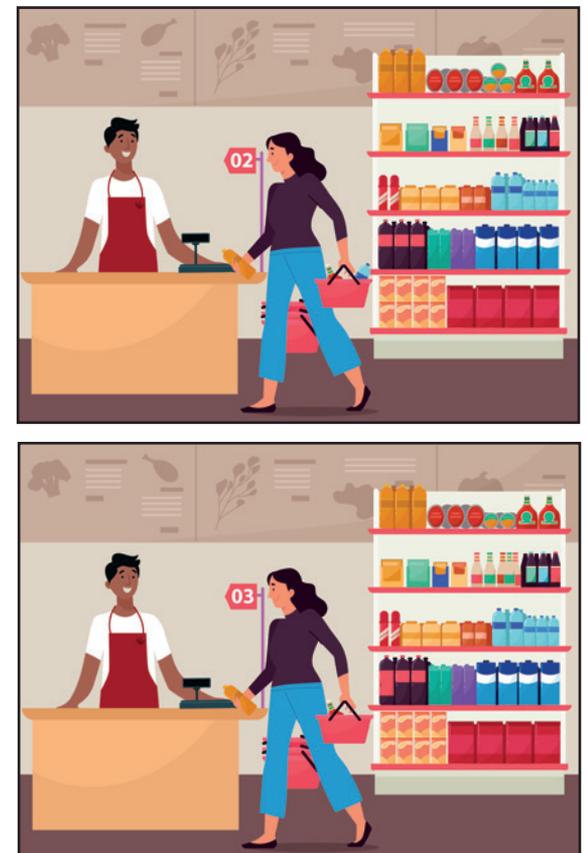
Frutas

Vertical

1. É o ponto fraco do Chico Bento, da Turma da Mônica
2. Segundo a lenda, é a fruta favorita do curupira
3. Cerca de 90da sua composição é água
4. Também da nome a uma cor
5. Componente da mais típica bebida brasileira
7. Grande fonte de potássio

Horizontal

6. É a estrela de um famoso festival em Sabará
8. Fruta que Colombo ganhou dos nativos ao chegar ao Novo Mundo
9. Fala-se muito de suas propriedades calmantes
10. Base importante da culinária mexicana
11. Quando cortada tem formato de estrela


JOGO DAS DIFERENÇAS

Associação dos Servidores Municipais da Prefeitura de Belo Horizonte
Rua da Bahia, 1033 - 4º andar/Centro - Belo Horizonte



Para uso dos Correios

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Mudou-se | <input type="checkbox"/> Não procurado |
| <input type="checkbox"/> Endereço insuficiente | <input type="checkbox"/> Ausente |
| <input type="checkbox"/> Não existe nº indicado | <input type="checkbox"/> Falecido |
| <input type="checkbox"/> Desconhecido | <input type="checkbox"/> Inf. escrita pelo porteiro/síndico |
| <input type="checkbox"/> Recusado | <input type="checkbox"/> CEP |

IMPRESSO FECHADO
Pode ser aberto pela ECT

Etiqueta

Mala Direta
Básica

9912292424/2012-DR/MG
ASSEMP BH MG



Acesse esta e outras edições do jornal no www.assemp.org.br